GARMIN

Manuel d'utilisation

# EDGE® 605/705

## ORDINATEUR DE VELO EQUIPE D'UN GPS




ipx7
MB

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
Etats-Unis
Tél. : +1 913 397 8200 ou
+1 800 800 1020
Fax : +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB,
Royaume-Uni
Tél. : +44 (0) 870 8501241 (hors du Royaume-Uni) ou au 0808 2380000 (depuis le Royaume-Uni)
Fax : +44 (0)870 850 1251

Garmin Corporation
N° 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tél. : 886/2 2642 9199
Fax : 886/2 2642 9099



Novembre 2007 Numéro de référence 190-00813-30 Rév. A

# Preface

Merci d'avoir choisi l'ordinateur de vélo Garmin® Edge® 605/705.

**AVERTISSEMENT** : consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

## Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne. Visitez le site Web à l'adresse suivante : http://my.garmin.com. Conservez en lieu sûr le ticket de caisse original ou une photocopie.

## Pour contacter Garmin

Aux Etats-Unis, contactez le service d'assistance produit de Garmin par téléphone au (913) 397 8200 ou (800) 800 1020, du lundi au vendredi de 8 à 17 heures (heure du Centre des Etats-Unis), ou visitez le site Web www.garmin.com/support.

En Europe, contactez Garmin (Europe) Ltd. au +44 (0) 870 850 1241 (hors du Royaume-Uni) ou au 0808 238 0000 (depuis le Royaume-Uni).

## Logiciel Garmin gratuit

Visitez le site Web à l'adresse suivante : www.garmin.com/edge afin de télécharger le logiciel Web Garmin Connect™ ou le logiciel informatique Garmin Training Center®. Ce logiciel vous permet d'enregistrer et d'analyser vos données d'entraînement.

# Table des matieres

# Mise en route

## Boutons




### ➊ marche/arrêt

- Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer/éteindre l'Edge.
- Appuyez sur ce bouton pour activer/désactiver le rétro-éclairage.

### ➋ mode

- Appuyez sur ce bouton pour retourner à la page précédente.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour changer de profil de vélo.

### ➌ reset/lap (réinitialisation/circuit)

- Maintenez ce bouton enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro.
- Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit.

### ➍ molette/entrée

- Déplacez la molette pour parcourir les menus, les options et les champs de données.
- Appuyez dans la molette pour sélectionner des options et accuser réception de messages.

❺ **start/stop** (**début/fin**)

Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche/arrêter le chronomètre.

❻ **menu**

- Appuyez sur ce bouton pour ouvrir la page du menu.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour verrouiller/déverrouiller les options de l'Edge.

❼ **in/out** (**avant/arrière**)

Appuyez sur ce bouton pour effectuer un zoom avant/arrière sur la page Carte et de l'altimètre.

## Réinitialisation de l'Edge

Si votre Edge est verrouillé/bloqué, appuyez simultanément sur les boutons **mode** et **réinitialisation/circuit** pour réinitialiser l'Edge. Ceci n'efface aucune donnée ou paramètre.

## Rétro-éclairage de l'Edge

Appuyez sur ⏻ pour activer le rétro-éclairage. Utilisez la molette pour régler l'intensité du rétro-éclairage.

## Icônes

| | |
|---|---|
| | Niveau de charge de la batterie |
| | Recharge de la batterie |
| | L'icône de satellite passe du vide à une image en 3D lors de la réception de signaux satellites. |
| | Capteur de fréquence cardiaque actif |
| | Capteur de cadence actif |
| | Capteur d'alimentation actif |
| | Verrouillage actif |

# Etape 1 : chargement de la pile

**AVERTISSEMENT** : ce produit contient une batterie au lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage, pour prendre connaissance d'importantes consignes de sécurité concernant la batterie.

L'Edge est alimenté par une batterie au lithium-ion intégrée que vous pouvez recharger avec le chargeur c.a. fourni avec le produit. Vous pouvez également recharger l'Edge avec le câble USB et votre ordinateur. Chargez l'Edge pendant au moins trois heures avant de commencer à l'utiliser.

**REMARQUE :** pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port mini-USB, le bouchon d'étanchéité et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

**ASTUCE :** l'Edge ne chargera pas si sa température est en dehors de la plage de 0 à 50 °C.

## Pour charger l'Edge :

1. A l'arrière de l'Edge, relevez le bouchon d'étanchéité du port mini-USB.
2. Branchez l'extrémité mini-USB de l'adaptateur secteur ou un câble USB au port mini-USB situé à l'arrière de l'Edge.




3. Branchez l'autre extrémité à une prise murale standard (ca) ou à un port USB disponible sur votre ordinateur (USB).

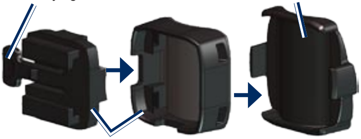
L'autonomie d'une batterie chargée à 100 % est d'environ 15 heures. Pour plus d'informations sur la batterie, reportez-vous à la page 60.

# Etape 2 : installation de l'Edge

Pour une réception GPS optimale, placez le support pour vélo de sorte que l'avant de l'Edge soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur la fourche ou le guidon du vélo. L'installation sur la fourche (présentée ici) offre une meilleure fixation. La cale en option doit être placée sous le support pour un meilleur angle de vue.

## Pour installer l'Edge sur la fourche de votre vélo :

1. Placez la cale sur le tube du vélo, puis placez le support pour vélo sur la cale. Assurez-vous que le levier de débrayage est à gauche.




**Pour les barres horizontales :** retirez la partie supérieure du support, faites-la pivoter de 90 degrés, puis remettez-la en place. Passez à l'étape 2.

**Pour les barres d'un diamètre inférieur à 25,4 mm :** placez le tampon en caoutchouc supplémentaire sous le support pour vélo pour augmenter le diamètre de la barre. Le tampon en caoutchouc empêche par ailleurs le support de glisser. Passez à l'étape 2.

2. Attachez solidement le support pour vélo à l'aide des deux attaches de câble. Assurez-vous que les attaches de câble sont enfilées dans les deux parties du support pour vélo.

3. Alignez l'Edge avec le support pour vélo afin qu'il que l'Edge soit parallèle au tube.




4. Faites glisser l'Edge vers la gauche jusqu'à ce qu'il s'enclenche.




**Vue du haut de l'Edge monté sur une barre horizontale**

### Pour retirer l'Edge :

Appuyez sur le levier de débrayage et faites glisser l'Edge vers la droite.

## Etape 3 : mise en marche de l'Edge

Appuyez et maintenez enfoncé pour allumer l'Edge. Suivez les instructions de configuration présentées à l'écran.

## Etape 4 : acquisition de signaux satellites

Pour pouvoir utiliser l'Edge, vous devez procéder à l'acquisition de signaux satellites GPS au préalable. La procédure d'acquisition des signaux peut prendre de 30 à 60 secondes.

1. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Pour optimiser la réception, assurez-vous que l'avant de l'Edge est orienté vers le ciel.
2. Attendez pendant que l'Edge localise les satellites. Tenez-vous debout et immobile à un endroit dégagé, et ne commencez pas à marcher ni à courir avant que la page de recherche de satellites ne disparaisse.

**REMARQUE :** pour éteindre le récepteur GPS et utiliser l'Edge en intérieur, reportez-vous à la page 53.

## Etape 5 : enregistrement de la position d’origine (facultatif)

Vous pouvez définir l’endroit où vous vous rendez le plus souvent comme position d’origine.

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Rechercher des lieux** > **Favoris** > **Rallier point d’origine**.
2. Suivez les instructions présentées à l’écran.

## Etape 6 : réglage des capteurs (facultatif)

Si votre Edge comprend un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de vitesse et de cadence GSC™ 10, les capteurs ANT+Sport™ sont déjà couplés avec l’Edge. Appuyez sur **menu**. Les icônes  et  cessent de clignoter une fois les capteurs couplés. Si vous avez acheté un accessoire séparément, reportez-vous à la page 57.

Pour obtenir des instructions relatives à l’utilisation du moniteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 34. Pour obtenir des instructions relatives à l’utilisation de GSC 10, reportez-vous à la page 37.

# Etape 7 : définition de vos profils

L'Edge utilise les informations saisies à propos de votre vélo ou de vous-même pour calculer des données de parcours.

## Pour définir votre profil d'utilisateur :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Profil et zones** > **Profil de l'utilisateur**.
2. Entrez vos sexe, date de naissance et poids.

**ASTUCE :** une fois les options sélectionnées et les valeurs saisies sur l'Edge, appuyez sur le bouton **mode** pour quitter le champ ou la page.




*Utilisez la molette pour changer des valeurs de champs.*

## Pour définir votre profil de vélo :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Profil et zones** > **Profil de vélo**.



2. Sélectionnez un profil de vélo. Vous pouvez définir trois profils maximum.
3. Saisissez des informations sur votre vélo.
4. (Edge 705 uniquement) Si vous disposez d'un capteur de vitesse et cadence GSC 10, cochez la case **Cadence**. Si vous disposez d'un mesureur de puissance tiers, cochez la case **Alimentation**. Pour plus d'informations sur les accessoires, reportez-vous aux pages 34 à 41.
5. Dans le champ **Dimensions des roues**, sélectionnez **Automatique** pour que le GSC10 détecte automatiquement les dimensions de vos roues à l'aide de données GPS ou sélectionnez **Personalis.** pour saisir les dimensions de vos roues. Pour consulter un tableau des dimensions et circonférences, reportez-vous à la page 62.

# Etape 8 : essai sur route

1. Appuyez sur le bouton **mode** pour afficher la page de l'ordinateur de vélo.
2. Appuyez sur le bouton **début** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **fin**.
4. Maintenez le bouton **circuit/réinitialisation** enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

# Etape 9 : téléchargement du logiciel gratuit

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/edge.
2. Suivez les instructions à l'écran pour télécharger Garmin Training Center ou Garmin Connect.

# Etape 10 : transfert de l'historique vers l'ordinateur

1. Branchez la petite extrémité du câble USB dans le port mini-USB à l'arrière de l'Edge (sous le cache étanche).
2. Connectez la grande extrémité du câble USB à un port USB disponible sur votre ordinateur.
3. Ouvrez Garmin Connect ou Garmin Training Center. Suivez les instructions de téléchargement fournies avec le logiciel.

# Où aller

Utilisez les fonctions Où aller pour accéder aux parcours à partir de l'historique ou d'une source externe, pour revenir à votre point de départ, aux Favoris et aux points d'intérêt.

**REMARQUE :** vous devez démarrer le chronomètre pour enregistrer votre parcours en cours dans l'historique de l'Edge.

## Suivre historique

Vous pouvez accéder à un parcours dans l'historique de l'Edge.

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Suivre historique**.
2. Sélectionnez un parcours dans la liste. L'Edge calcule l'itinéraire, y compris les directions de votre emplacement actuel au point de départ du parcours.

## Parcours enregistrés

Vous pouvez également accéder à un parcours téléchargé sur l'Edge depuis une source externe. Par exemple, vous avez découvert un parcours intéressant sur Internet ou un l'utilisateur d'un autre Edge a créé un itinéraire pour vous.

**REMARQUE :** les fichiers de tracé ou d'itinéraire doivent être enregistrés avec l'extension *.gpx.

1. Téléchargez le fichier *.gpx dans le dossier Garmin\GPX de la mémoire de l'Edge. Pour plus d'informations sur le téléchargement de fichiers sur l'Edge, reportez-vous aux pages 44 à 46.
2. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Parcours enregistrés**.
3. Sélectionnez un parcours dans la liste.

## Retour au départ

> **REMARQUE :** vous devez démarrer le chronomètre pour pouvoir utiliser la fonction Retour au départ.

Une fois votre destination atteinte ou votre parcours terminé, appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Retour au départ**. L'Edge vous ramène à votre point de départ.

## Rechercher des lieux

Vous pouvez rechercher des waypoints (positions) enregistrés et des résultats récents dans vos favoris. Grâce aux données de carte en option, vous pouvez également rechercher des adresses et des points d'intérêt.

### *Rechercher par favori*

#### Rallier pt d'origine

Si vous n'avez pas enregistré votre position d'origine, reportez-vous à la page 7.
Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Rechercher des lieux** > **Favoris** > **Rallier pt d'origine**. L'Edge calcule automatiquement le point d'origine du trajet.

#### Résultats récents

L'Edge mémorise les 50 derniers résultats. Les emplacements les plus récemment sélectionnés apparaissent en début de liste. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Rechercher des lieux** > **Favoris** > **Résultats récents**.

> **REMARQUE :** vous pouvez enregistrer, modifier et supprimer des résultats récents.

#### Mes favoris

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Rechercher des lieux** > **Favoris** > **Mes favoris**.

> **ASTUCE :** utilisez le clavier virtuel pour affiner la recherche. Sélectionnez **OK** pour afficher toute la liste.

2. Sélectionnez un lieu dans la liste.
3. Sélectionnez **Rallier**.

## Modifier mes favoris

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Rechercher des lieux** > **Favoris** > **Mes favoris**.
2. Sélectionnez un lieu dans la liste.
3. Modifiez les informations si nécessaire.
4. Appuyez sur **mode** pour quitter.

**REMARQUE :** vos modifications sont enregistrées automatiquement lorsque vous quittez cette page.

## Supprimer mes favoris

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Rechercher des lieux** > **Favoris** > **Mes favoris**.
2. Sélectionnez **Supprimer**.
3. Sélectionnez **Oui** pour confirmer.

### *Rechercher des adresses*

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Rechercher des lieux** > **Adresses**.
2. Entrez la région, la ville, le numéro et le nom de la rue.
3. Sélectionnez une adresse dans la liste des résultats.
4. Sélectionnez **Rallier**.

### *Rechercher des points d'intérêt*

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Rechercher des lieux**.
2. Sélectionnez une catégorie et une sous-catégorie, si nécessaire.
3. Sélectionnez un lieu dans la liste.
4. Sélectionnez **Rallier**.

# Arrêt de la navigation

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Où aller** > **Arrêt de la navigation**.

# Entraînement

L'Edge propose plusieurs fonctions d'entraînement et des paramètres en option. Utilisez l'Edge pour vous fixer des objectifs et des alarmes, vous entraîner avec un Virtual Partner® et programmer des entraînements et des parcours basés sur l'historique existant.

## Auto Pause®

Vous pouvez régler l'Edge de sorte à ce que le chronomètre marque automatiquement une pause durant le parcours lorsque vous arrêtez de bouger ou que votre vitesse chute en dessous d'une valeur personnalisée. Ce paramètre est utile si votre parcours inclut des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

Lorsque vous activez Auto Pause, l'Edge enregistre toute pause comme un temps de repos et toute distance de pause comme une distance de repos. Pour ajouter ces champs de données à une page personnalisée, reportez-vous à la page 47.

**REMARQUE :** le temps de repos et la distance de repos définis pour la pause automatique ne sont pas stockés dans l'historique.

## Auto Lap®

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique ou après avoir parcouru une distance spécifique. Ce paramètre est utile pour comparer votre performance sur différentes parties d'un parcours (tous les 10 kilomètres ou une pente raide, par exemple).

### Pour régler la fonction Auto Pause/Auto Lap :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Auto Pause/Auto Lap**.
2. Dans le champ **Pause Chrono. Auto**, sélectionnez **Si arrêté** ou **Vitesse perso.** pour entrer une valeur.




3. Dans le champ **Déclench. circuit auto**, sélectionnez **Par distance** pour entrer une valeur ou **Par position** pour choisir une option :

    - **App. sur circuit seul** : déclenche le compteur de circuits dès que vous appuyez sur le bouton **lap** (circuit) ou que vous repassez à l'un de ces endroits.
    - **Départ & Circuit** : déclenche le compteur de circuits à la position GPS où vous avez appuyé sur le bouton **début** et à tout endroit durant le parcours où vous appuyez sur le bouton **circuit**.
    - **Marque et circuit** : déclenche le compteur de circuits à une position GPS spécifique marquée avant le début du parcours et à tout endroit durant le parcours où vous appuyez sur le bouton **circuit**.




**REMARQUE :** pendant un parcours, utilisez l'option **Par position** pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit du parcours.

# Alarmes

Utilisez l'Edge pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, vitesse, fréquence cardiaque, cadence et alimentation.

## *Utilisation des alarmes de temps et de distance*

Les alarmes de temps et de distance sont utiles pour les longs entraînements, quand vous voulez vous entraîner pendant un certain temps ou sur une certaine distance. Lorsque vous atteignez votre objectif, l'Edge émet un signal sonore et affiche un message.

### Pour définir une alarme de temps ou de distance :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Alarmes** > **Alarme Tps/Dist**.




2. Dans le champ **Alarme temps**, sélectionnez **Unique** ou **Répéter**.
3. Entrez un temps dans le champ **Alarme à**.



4. Dans le champ **Alarme de distance**, sélectionnez **Unique** ou **Répéter**.
5. Entrez une distance dans le champ **Alarme à**.

## *Utilisation des alarmes de vitesse*

Les alarmes de vitesse vous signalent que vous êtes passé au-dessus ou en dessous d'un seuil de vitesse personnalisé durant votre parcours.

L'alarme de vitesse vous permet d'utiliser des zones de vitesses mémorisées dans l'Edge. Pour plus d'informations sur les zones de vitesse, reportez-vous à la page 54.

### Pour définir une alarme de vitesse :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Alarmes** > **Alarme de vitesse**.
2. Dans le champ **Alarme vitesse Rapide**, sélectionnez une Zone de vitesse ou **Personalis.** pour entrer votre propre valeur d'alerte.




3. Répétez pour le champ **Alarme vitesse lente**.

## *Utilisation des alarmes de fréquence cardiaque*

**REMARQUE :** pour utiliser des alarmes de fréquence cardiaque, vous devez disposer d'un Edge 705 et d'un moniteur de fréquence cardiaque.

L'alarme de fréquence cardiaque vous avertit lorsque votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou au-dessous d'un nombre spécifique de battements par minute (bpm). Les alarmes de fréquence cardiaque peuvent également vous prévenir si votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou au-

dessous d'une certaine zone de fréquence cardiaque (une plage de battements par minute). Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées peuvent vous aider à déterminer l'intensité de votre entraînement. Pour en savoir plus sur les zones de fréquence cardiaque, reportez-vous à la page 35.

### Pour définir une alarme de fréquence cardiaque :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Alarmes** > **Alarme FC**.
2. Dans le champ **Alarme FC max.**, sélectionnez une zone ou **Personalis.** pour entrer votre propre valeur d'alarme. La valeur maximum autorisée est de 235 bpm.




3. Répétez pour le champ **Alerte FC min.**. La valeur minimum autorisée est de 35 bpm.

**REMARQUE :** lorsque vous entrez des valeurs de fréquence cardiaque personnalisées, vous devez définir vos alertes minimum et maximum à au moins 5 bpm par minute.

## *Utilisation des alarmes de cadence*

**REMARQUE :** pour utiliser des alarmes de cadence, vous devez disposez d'un Edge 705 et d'un GSC 10.

L'alarme de cadence vous prévient si votre cadence passe au-dessus ou au-dessous d'un nombre spécifique de tours de manivelle par minute (tr/min). Pour plus d'informations sur un entraînement à base de cadence, reportez-vous à la page 40.

## Pour définir alarme alerte de cadence :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Alarmes** > **Alarme cadence**.
2. Dans le champ **Alarme cadence rapide**, sélectionnez **Activé**.
3. Entrez une valeur dans le champ **Alerter au-dessus de**. La valeur maximum autorisée est de 255.




4. Répétez pour le champ **Alarme cadence lente**. La valeur minimum est de 0.

## *Utilisation des alarmes d'alimentation*

**REMARQUE :** pour utiliser des alarmes d'alimentation, vous devez disposez d'un Edge 705 et d'un mesureur de puissance tiers.

L'alarme d'alimentation vous informe si votre niveau de puissance est supérieur ou inférieur à une valeur spécifique en watts ou % FTP (seuil fonctionnel de puissance). Pour plus d'informations sur l'utilisation de mesureurs de puissance tiers, reportez-vous à la page 41.

## Pour définir une alarme d'alimentation :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Alarme** > **Alarme alimentation**.
2. Dans le champ **Alerte ALIM. max.**, sélectionnez une zone ou **Personalis.** pour saisir votre propre valeur d'alerte.



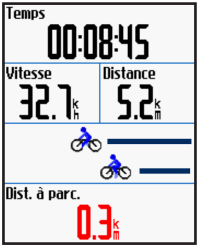

3. Répétez pour le champ **Alerte ALIM. min.**.

# Virtual Partner®

Votre Virtual Partner est un outil unique conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. Le Virtual Partner est en compétition avec vous lors d'entraînements simples et de parcours.

## Pour afficher des données Virtual Partner :

1. Définissez un entraînement simple ou un parcours.
2. Appuyez sur **début**.
3. Appuyez sur **Entrée** pour afficher les données du Virtual Partner.




*Virtual Partner*

*Vous*

### Pour éteindre Virtual Partner :

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Partenaire virtuel** > **Désactivé**.

## Entraînements : simple, à intervalles et avancé

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** pour choisir le type d'entraînement qui vous convient.

Les entraînements simples et à intervalles sont remplacés chaque fois que vous créez un entraînement du même type. Vous pouvez enregistrer et modifier des entraînements avancés. Pour plus d'informations sur le transfert d'entraînements à partir de l'Edge ou vers celui-ci, reportez-vous aux pages 9 et 10.

### *Utilisation des entraînements*

Durant votre entraînement, appuyez sur **mode** pour afficher la page des données d'entraînement. Une fois toutes les étapes de votre entraînement terminée, le message « Entraînement terminé » s'affiche.

### Pour terminer un entraînement avant la fin :

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Arrêter entraînement**.

### Pour terminer une étape d'entraînement à intervalles ou avancé avant la fin :

Appuyez sur le bouton **circuit/ réinitialisation**.

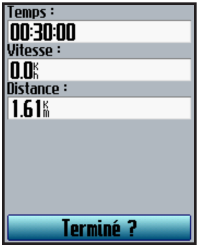
### *Entraînements simples*

Pour des entraînements simples, vous entrez vos objectifs de temps, de distance ou de cadence ; l'Edge affiche le Virtual Partner pour vous aider à les atteindre. Il est facile de configurer l'un des entraînements simples suivants avec l'Edge :

- Distance et temps
- Temps et vitesse
- Distance et vitesse

## Pour programmer un entraînement simple :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Entraînement simple**.
2. Sélectionnez le type d'entraînement simple.
3. Entrez des valeurs dans les premier et deuxième champs. Le troisième champ est calculé par l'Edge.
4. Sélectionnez **Terminé**.




5. Appuyez sur **Marche**.

## *Entraînements à intervalles*

Vous pouvez créer des entraînements à intervalles avec votre Edge en fonction des critères suivants :

- Parcours d'une certaine distance et repos pendant un certain temps.
- Parcours d'une certaine distance et repos pendant une certaine distance.
- Parcours pendant un certain temps et repos pendant un certain temps.
- Parcours pendant un certain temps et repos pendant une certaine distance.

### Pour créer un entraînement à intervalles :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Intervalle**.
2. Sélectionnez le type d'entraînement à intervalles.
3. Entrez des valeurs de distance et de temps dans les champs appropriés.
4. Dans le champ **Répétitions**, entrez le nombre de fois que vous voulez voir se répéter chaque intervalle.

5. Sélectionnez **Echauff. & Récup.** (facultatif).
6. Sélectionnez **Terminé**.




7. Appuyez sur **début**.

Si vous avez sélectionné **Echauff. & Récup.**, appuyez sur le bouton **circuit** à la fin de votre circuit d'échauffement pour démarrer votre premier intervalle. Edge démarre automatiquement un circuit de récupération à la fin du premier intervalle. Une fois la récupération terminée, appuyez sur le bouton **circuit** pour terminer votre entraînement.

Lorsque vous approchez la fin d'un circuit, une alarme sonore retentit et un message s'affiche, lequel indique le temps avant le début d'un nouveau circuit. Vous pouvez, à tout moment pendant l'entraînement à intervalles, appuyez sur le bouton **circuit** pour terminer une étape avant la fin.

## *Entraînements avancés*

Votre Edge vous permet de créer et d'enregistrer des entraînements avancés qui incluent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et des distances, temps et phases de repos variés. Une fois que vous créez et enregistrez un entraînement, vous pouvez utiliser le logiciel Garmin Training Center ou Garmin Connect pour programmer l'entraînement un jour donné. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer dans l'Edge.

### Création d'entraînements avancés

Garmin vous recommande d'utiliser le logiciel Garmin Training Center ou Garmin Connect pour créer des entraînements et les transférer sur votre Edge. Toutefois, vous pouvez également créer et enregistrer directement un entraînement avancé sur votre Edge. Vous ne pouvez pas utiliser l'Edge pour programmer des entraînements, vous devez utiliser Garmin Training Center ou Garmin Connect.

**REMARQUE :** si vous créez un entraînement sur l'Edge, veillez à le transférer vers Garmin Training Center ou Garmin Connect. Sinon l'entraînement sera écrasé lorsque vous chargerez des entraînements sur l'Edge.

## Pour créer un entraînement avancé à l'aide de l'Edge :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Avancé** > **<Créer nouv.>**.
2. Entrez un nom d'entraînement descriptif dans le champ supérieur (par exemple, 40KMCOTES).
3. Sélectionnez **1. Ne pas ouvrir de cible** > **Modifier étape**.



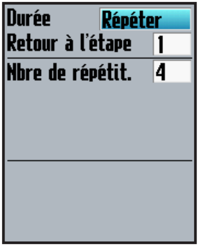

4. Dans le champ **Durée**, sélectionnez la durée d'étape de votre choix. Si vous sélectionnez **Ouvrir**, vous pouvez mettre fin à l'étape durant votre entraînement en appuyant sur le bouton **circuit**.
5. Dans le champ **Objectif**, sélectionnez votre objectif durant l'étape (**Vitesse**, **Fréq. card.**, **Cadence**, **Alimentation** ou **Aucun**).

**REMARQUE :** les objectifs de fréquence cardiaque, de cadence et d'alimentation ne s'appliquent qu'à l'Edge 705.

6. (Facultatif) Sélectionnez une zone et une plage cible. Par exemple, si votre objectif est la fréquence cardiaque, sélectionnez une zone de fréquence cardiaque ou entrez une plage personnalisée.
7. S'il s'agit d'un circuit de repos, sélectionnez **Oui** dans le champ **Circ. repos**.
8. Appuyez sur **mode** pour continuer.
9. Pour entrer une autre étape, sélectionnez **<Ajout nouv. étape>**. Répétez ensuite les étapes 4 à 8.

## Pour répéter les étapes :

1. Sélectionnez **<Ajout nouv. étape>**.
2. Dans le champ **Durée**, sélectionnez **Répéter**.
3. Dans le champ **Retour à l'étape**, sélectionnez l'étape à laquelle vous voulez retourner.
4. Dans le champ **Nbre de répétit.**, entrez le nombre de répétitions.

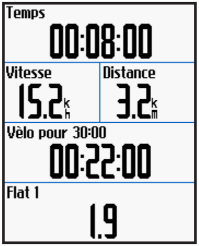



5. Appuyez sur **mode** pour continuer.

## Démarrage d'entraînements avancés

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Avancé**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Effectuer entraîn**.
4. Appuyez sur **start (début)**.

**REMARQUE :** appuyez sur **Entrée** pour afficher d'autres données.



Une fois que vous commencez un entraînement avancé, l'Edge affiche chaque étape de l'entraînement, y compris le nom de l'étape, l'objectif (le cas échéant) et les données d'entraînement actuelles. Une alarme sonore retentit juste avant la fin d'une étape d'entraînement. Un message s'affiche, avec le compte à rebours du temps ou de la distance jusqu'au début d'une nouvelle étape. A tout moment pendant l'entraînement avancé, appuyez sur le bouton **circuit** pour terminer une étape avant la fin.

## Modification d'entraînements avancés

Vous pouvez modifier des entraînements dans Garmin Training Center, Garmin Connect ou directement dans l'Edge. Toutefois, si vous modifiez les entraînements dans l'Edge, vos modifications peuvent être temporaires. Garmin Training Center ou Garmin Connect sert de liste principale d'entraînements avancés : si vous modifiez un entraînement dans l'Edge, les modifications seront écrasées lors du prochain transfert d'entraînements depuis Garmin Training Center ou Garmin Connect. Pour apporter une modification permanente à un entraînement, modifiez l'entraînement dans Garmin Training Center ou Garmin Connect, puis transférez-le dans votre Edge.

### Pour modifier un entraînement avancé :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Avancé**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Modifier entraînement**.
4. Sélectionnez l'étape.
5. Sélectionnez **Modifier étape**.
6. Apportez toutes les modifications nécessaires, puis appuyez sur **mode** pour continuer.
7. Appuyez sur **mode** pour quitter.

### Pour supprimer un entraînement avancé :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Avancé**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Supprimer entraîn.** > **Oui**.

## Parcours

Il est également possible d'utiliser l'Edge pour un entraînement personnalisé en créant et en modifiant des parcours en fonction d'une activité préalablement enregistrée. Vous pouvez suivre le parcours en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs définis. Vous pouvez également faire la course contre le Virtual Partner lorsque vous vous entraînez en réalisant des parcours. Pour mettre le Virtual Partner sous tension, reportez-vous à la page 20.

### *Création de parcours*

Garmin vous recommande d'utiliser Garmin Training Center ou Garmin Connect pour créer des parcours et des points de parcours. Vous pouvez alors les transférer vers votre Edge.

Vous pouvez également créer un parcours (sans points) sur votre Edge.

### Pour créer un parcours dans Edge :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours** > **<Créer nouv.>**.
2. Dans la liste de parcours, sélectionnez un parcours précédent sur lequel baser votre parcours.
3. Entrez un nom de parcours descriptif dans le champ supérieur (par exemple, 10KMPLAT).
4. Appuyez sur **mode** pour quitter.

## Ajout de points de parcours

Vous pouvez indiquer des points de parcours ou des endroits de votre parcours à mémoriser comme des arrêts ravitaillement ou des objectifs de distance. Vous devez utiliser Garmin Training Center ou Garmin Connect pour ajouter des points de parcours à un parcours.

### Pour commencer un parcours :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours dans la liste.
3. Sélectionnez **Effec. parcours**.
4. Appuyez sur le bouton **début**. L'historique est enregistré même si vous n'êtes pas sur le parcours. Le message « Parcours effectué » s'affiche lorsque vous avez terminé.

## *Pages de données de parcours*




Dans la page du parcours, appuyez sur **mode** et sur **Entrée** pour afficher d'autres données de parcours comme la carte du parcours, le graphique d'altitude, la page du compas et les données du Virtual Partner.

## Options hors parcours

Vous pouvez insérer un échauffement avant de commencer le parcours. Appuyez sur **début** pour commencer le parcours, puis procéderez à votre échauffement habituel. Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement. Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Sur une quelconque partie de votre parcours, l'Edge

affiche un message indiquant que vous vous trouvez sur le parcours.

**REMARQUE :** dès que vous appuyez sur **début**, votre Virtual Partner commence le parcours et n'attend pas la fin de votre échauffement.

Si vous vous éloignez du parcours, l'Edge affiche un message indiquant que vous n'êtes pas sur le parcours. Utilisez la page du compas ou de la carte pour revenir sur le parcours.

## Pour terminer manuellement un parcours :

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Arrêter parcours**.

## Pour modifier le nom d'un parcours :

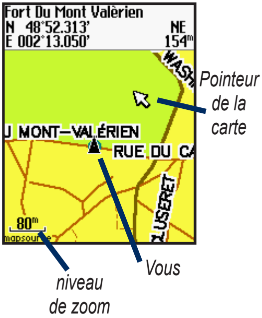
1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
2. Sélectionnez le parcours que vous voulez modifier.
3. Sélectionnez **Modifier parcours**.
4. Modifiez le nom du parcours.
5. Appuyez sur **mode** pour quitter.

## Pour supprimer un parcours :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
2. Sélectionnez le parcours que vous voulez supprimer.
3. Sélectionnez **Suppr. parcours**.
4. Sélectionnez **Oui** pour supprimer le parcours.
5. Appuyez sur **mode** pour quitter.

# Utilisation de la carte

Appuyez sur **mode** pour afficher la page de la carte. Lorsque vous démarrez le chronomètre et commencez à bouger, un trait fin en pointillés apparaît sur la carte, vous montrant exactement le trajet parcouru. Ce trait en pointillés correspond au trajet. Appuyez sur le bouton **avant/arrière** pour effectuer un zoom sur la carte. Déplacez la molette pour afficher d'autres données de position. Vous pouvez également ajouter des champs de données personnalisés à la page Carte. Reportez-vous à la page 47.




## Marquage et localisation d'emplacements

Un emplacement est un waypoint sur la carte que vous pouvez enregistrer en tant que favori. Pour vous rappeler des repères ou revenir à un point précis, marquez le point sur la carte. Chaque emplacement s'affiche sur la carte, avec un nom et un symbole. Vous pouvez trouver et afficher des emplacements et y retourner à tout moment.

### Pour marquer votre emplacement actuel :

1. Allez à l'endroit dont vous voulez marquer la position.
2. Appuyez sur **menu** > **Enregistrer la position**.
3. Sélectionnez un symbole et entrez un nom descriptif.
4. Apportez d'autres modifications si nécessaire, puis sélectionnez **OK**.

## Pour marquer un emplacement connu à l'aide de coordonnées :

1. Appuyez sur **menu** > **Enregistrer la position**.
2. Utilisez le clavier virtuel pour entrer les coordonnées et l'altitude.
3. Apportez d'autres modifications si nécessaire, puis sélectionnez **OK**.

## Pour marquer un emplacement sur la carte :

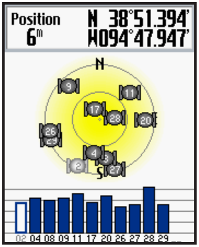
1. Appuyez sur **mode** pour accéder à la page de la carte.
2. Utilisez la molette pour déplacer le pointeur de la carte sur l'emplacement à enregistrer.
3. Appuyez sur **Entrée**.
4. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer le waypoint.
5. Sélectionnez un symbole et entrez un nom descriptif.




6. Appuyez sur **mode** pour continuer.

# Page Satellite

La page Satellite affiche des informations sur les signaux du GPS reçus par l'Edge. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Satellite**.




Sur la page Satellite, les satellites disponibles clignotent pendant que l'Edge recherche les signaux satellites. Les satellites acquis et chaque barre correspondante située dessous s'allument alors en continu. La précision du GPS et les coordonnées s'affichent en haut de la page.

**AVERTISSEMENT** : consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage pour prendre connaissance d'avertissements concernant l'utilisation sûre et appropriée de la carte.

# A propos de GPS

Le système GPS est un système de navigation satellite se composant d'un réseau de 24 satellites mis sur orbite par le Ministère de la Défense des Etats-Unis. A l'origine, le GPS était destiné aux applications militaires, mais le gouvernement a autorisé son utilisation pour les applications civiles dans les années 1980. Le GPS fonctionne quelles que soient les conditions climatiques, partout dans le monde, 24 heures sur 24. L'utilisation du GPS n'est soumise à aucun abonnement ou frais d'installation.

Pour plus d'informations, visitez le site www.garmin.com/aboutGPS.

# Utilisation des accessoires

Cette section présente les accessoires compatibles avec l'Edge 705 :

- Moniteur de fréquence cardiaque
- Capteur de vitesse et de cadence GSC 10
- Mesureur de puissance

Pour plus d'informations sur l'achat d'accessoires supplémentaires, visitez le site Web http://buy.garmin.com.

## Moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre parcours.

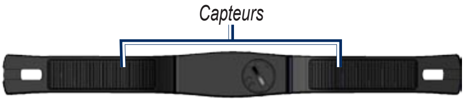
1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque. Abaissez la languette.
2. Mouillez les deux capteurs au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour




**Sangle du moniteur de fréquence cardiaque**




**Moniteur de fréquence cardiaque (avant)**




**Moniteur de fréquence cardiaque (arrière)**

obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.

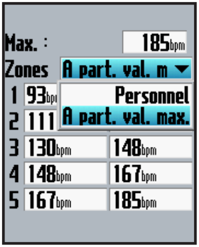
3. Attachez la sangle à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque, autour de la poitrine.

**REMARQUE :** le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

4. Allumez l'Edge et placez-le dans un rayon de 3 m du moniteur de fréquence cardiaque. L'icône de fréquence cardiaque s'affiche sur la page du menu.
5. Pour personnaliser des champs de données, reportez-vous à la page 47.
6. Si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle sur votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Si le problème persiste, vous devrez probablement coupler les capteurs. Reportez-vous à la page 57.

## *Zones de fréquence cardiaque*

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Profil et zones** > **Zones de FC**.




**ATTENTION :** consultez votre médecin pour déterminer les zones/cibles de fréquence cardiaque appropriées à vos capacités et condition physique.

De nombreux athlètes utilisent des zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq

| Zone | % de fréquence Fréquence cardiaque | Effort perçu | Avantages |
|---|---|---|---|
| 1 | 50 à 60 % | Allure tranquille et détendue ; respiration rythmée | Entraînement cardio-respiratoire de niveau débutant ; réduit le stress |
| 2 | 60 à 70 % | Allure confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible | Entraînement cardiovasculaire de base ; récupération rapide |
| 3 | 70 à 80 % | Allure modérée ; plus difficile de tenir une conversation | Capacité cardio-respiratoire améliorée ; entraînement cardiovasculaire optimal |
| 4 | 80 à 90 % | Allure accélérée et légèrement inconfortable ; respiration profonde | Capacité et seuil anaérobiques améliorés ; vitesse augmentée |
| 5 | 90 à 100 % | Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps ; respiration difficile | Endurance anaérobique et musculaire ; puissance augmentée |

zones de fréquence cardiaque acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les zones de fréquence cardiaque sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

## En quoi les zones de fréquence cardiaque affectent-elles vos objectifs physiques ?

La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants :

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines zones de fréquence cardiaque, vous pourrez améliorer vos capacité et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez l'entrer et permettre à l'Edge de calculer vos zones de fréquence cardiaque en fonction des pourcentages indiqués au tableau 1 de la page 36. Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

## *Pile du moniteur de fréquence cardiaque*

Pour plus d'informations sur la pile, reportez-vous à la page 58.

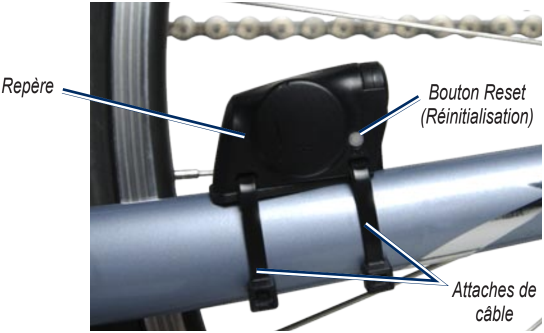
# GSC 10

L'Edge est compatible avec le capteur de vitesse et de cadence GSC 10 pour vélos.

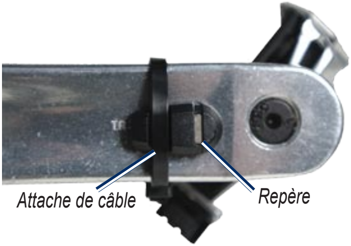
Les deux aimants doivent être alignés sur leur repère respectif pour que l'Edge puisse recevoir des données.

### Pour installer le GSC 10 :

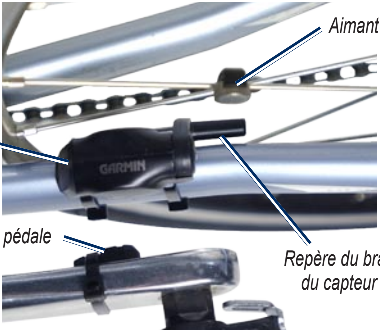
1. Placez le GSC 10 sur la base de chaîne arrière (sur le côté opposé à la transmission). Attachez sans serrer le GSC 10 à l'aide de deux attaches de câble.
2. Attachez l'aimant de pédale à la manivelle à l'aide du support adhésif et d'une attache de câble. Assurez-vous que l'aimant de pédale se trouve à 5 mm maximum du GSC 10 et que le repère de l'aimant de pédale est aligné sur le repère du GSC 10.




**GSC 10 sur base de chaîne arrière**




**Aimant de pédale sur la manivelle**




**Alignement du GSC 10 et de l'aimant**

3. Desserrez l'aimant de rayon de la pièce en plastique. Placez le rayon dans la rainure de la pièce en plastique et serrez légèrement. L'aimant peut être dirigé à l'opposé du GSC 10 s'il n'y a pas assez de place entre le bras du capteur et le rayon. L'aimant doit être aligné avec le repère du bras du capteur.
4. Desserrez la vis sur le bras du capteur et déplacez-la de 5 mm maximum par rapport à l'aimant de rayon. Vous pouvez également basculer le GSC 10 pour le rapprocher de l'un ou l'autre aimant pour un meilleur l'alignement.
5. Appuyez sur le bouton **Réinitialisation** du GSC 10. Le voyant s'allume en rouge, puis devient vert. Pédalez pour tester l'alignement du capteur. Le voyant rouge clignote à chaque fois que la manivelle passe à côté du capteur et le voyant vert clignote à chaque fois que l'aimant de la roue passe à côté du bras du capteur.

**REMARQUE :** le voyant clignote pendant les 60 premiers passages suivant une réinitialisation. Appuyez de nouveau sur le bouton **Réinitialisation** si des passages supplémentaires sont nécessaires.

6. Lorsque tout est aligné et fonctionne correctement, serrez les attaches de câble, le bras du capteur et l'aimant de rayon.

## Entraînement avec cadence

La cadence est votre cadence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min).

Il existe deux capteurs sur le GSC 10 : un pour la cadence et un pour la vitesse. Les données de cadence du GSC 10 sont toujours enregistrées. Les données de vitesse du GSC 10 sont uniquement enregistrées et utilisées pour le calcul d'une distance lorsque le signal du GPS est faible ou que le GPS est désactivé.

Pour plus d'informations sur les alarmes de cadence, reportez-vous à la page 18.

Pour plus d'informations sur les zones de vitesse, reportez-vous à la page 54.

## Pile du GSC 10

Pour plus d'informations sur la pile du GSC 10, reportez-vous à la page 59.

# Mesureur de puissance

Pour obtenir une liste de mesureurs de puissance tiers compatibles avec l'Edge 705, consultez le site www.garmin.com/edge.

## *Etalonnage de puissance*

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **ANT+Sport** > **Accessoires** > **Etalonner la puissance**.

Pour obtenir des instructions d'étalonnage spécifiques à votre mesureur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricants et au site www.garmin.com/edge.

## *Zones de puissance*

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Profil et zones** > **Zones d'alimentation**.




Vous pouvez définir sept zones de puissance personnalisées (1 = la plus faible, 7 = la plus élevée). Si vous connaissez votre FTP (seuil fonctionnel de puissance), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi à l'Edge de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez entrer manuellement vos zones de puissance.

Pour changer vos unités, reportez-vous à la page 55.

# Historique

Votre Edge enregistre automatiquement un historique une fois le chronomètre lancé. L'Edge dispose d'environ 500 Mo d'espace mémoire. Lorsque la mémoire de l'Edge est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées. Téléchargez régulièrement votre historique dans Garmin Training Center ou dans Garmin Connect pour suivre vos données vélo. Pour plus d'informations sur l'enregistrement de données de l'Edge, reportez-vous à la page 56.

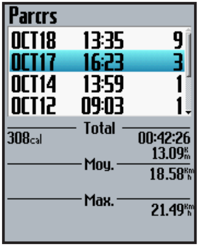
L'historique inclut l'heure, la distance, les calories, la vitesse moyenne, la vitesse maximale, l'altitude, des informations détaillées sur le circuit et une carte. L'historique de l'Edge 705 peut également inclure la fréquence cardiaque, la cadence et la puissance.

**REMARQUE :** l'historique n'est pas enregistré lorsque le chronomètre est arrêté.

**REMARQUE :** la mémoire de l'Edge n'inclut pas le lecteur de carte microSD™ distinct. Reportez-vous à la section Gestion de données, page 44.

## Affichage de l'historique

Lorsqu'un parcours est terminé, vous pouvez afficher les données d'historique sur l'Edge par jour, semaine ou totaux.




### Pour afficher l'historique par jour :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Historique** > **Par jour**.

2. Utilisez la molette pour parcourir la liste. Lorsque vous faites défiler la liste, des récapitulatifs apparaissent sous celle-ci.
3. Sélectionnez une entrée pour afficher des informations sur le parcours entier ou sur chaque circuit.
4. Sélectionnez **Afficher la carte** pour afficher votre parcours sur la carte.
5. Appuyez sur les boutons **avant/arrière** pour effectuer un zoom sur la carte. Lorsque vous avez terminé de consulter le circuit, sélectionnez **Suivant** pour afficher le circuit suivant.
6. Appuyez sur **mode** pour quitter.

## Transfert de l'historique vers l'ordinateur

Pour plus d'informations sur le transfert d'entraînements à partir de l'Edge et sur celui-ci, reportez-vous aux pages 9 et 10.

## Suppression de l'historique

Après avoir transféré vos entraînements vers Garmin Training Center ou Garmin Connect, vous souhaitez peut-être supprimer l'historique de l'Edge.

### Pour supprimer l'historique :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Historique** > **Supprimer**.
2. Sélectionnez **< 1 Mois**, **< 3 Mois** ou **Tout supprimer**.
3. Sélectionnez **Oui** pour confirmer.

### Pour supprimer des circuits ou des parcours complets de l'historique :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Historique** > **Par jour**.
2. Sélectionnez un circuit ou un parcours.
3. Sélectionnez **Supprimer**.
4. Sélectionnez **Oui** pour confirmer.

# Gestion de données

Vous pouvez utiliser l'Edge comme un périphérique de stockage USB grande capacité et acheter une carte microSD distincte pour bénéficier d'une mémoire externe supplémentaire.

**REMARQUE :** l'Edge n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me ou NT. Il ne l'est pas non plus avec Mac® OS 10.3 et versions antérieures. Il s'agit d'une limitation commune à la plupart des périphériques de stockage USB grande capacité.

# Chargement de fichiers

## *Etape 1 : insertion d'une carte MicroSD (en option)*

1. Retirez la porte d'accès à la carte microSD à l'arrière de l'Edge.



2. Pour insérer la carte, appuyez dessus jusqu'à ce qu'elle s'enclenche.



## Etape 2 : connexion du câble USB

1. Branchez la petite extrémité du câble USB dans le port mini-USB à l'arrière de l'Edge (sous le cache étanche).
2. Connectez la grande extrémité du câble USB à un port USB disponible sur votre ordinateur. L'Edge est désormais en mode de stockage USB grande capacité.

La mémoire interne de votre Edge et la carte SD apparaissent en tant que lecteurs amovibles sur le Poste de travail sous Windows et en tant que volumes installés sur les ordinateurs Mac.

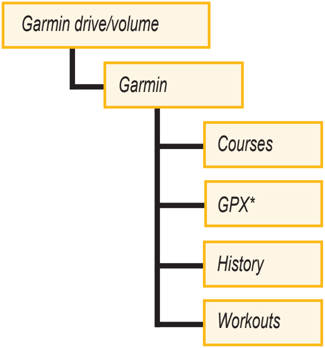
## Etape 3 : transfert des fichiers vers l'ordinateur

1. Recherchez le fichier à copier sur l'ordinateur.
2. Mettez le fichier en surbrillance et sélectionnez **Modifier** > **Copier**.
3. Ouvrez le lecteur/volume « Garmin » ou de carte SD.
4. Sélectionnez **Modifier** > **Coller**.

## Etape 4 : éjection et déconnexion du câble USB

Une fois le transfert de fichiers terminé, cliquez sur l'icône Ejecter  dans la zone de notification ou glissez-déplacez l'icône du volume dans la Corbeille  sous Mac. Débranchez l'Edge de votre ordinateur.

## Dossiers Garmin




* Le dossier GPX contient les waypoints et les parcours enregistrés.

## Suppression de fichiers

Ouvrez le lecteur/volume Garmin ou de carte SD. Sélectionnez le fichier et appuyez sur la touche **Suppr** du clavier de votre ordinateur.

**ATTENTION :** si vous avez des doutes quant à la fonction d'un fichier, NE le supprimez PAS. La mémoire de l'Edge contient des fichiers de données cartographiques cruciaux que vous ne devez pas supprimer.

## Transfert de fichiers vers un autre Edge (705 uniquement)

Vous pouvez transférer des fichiers sans fil d'un Edge vers un autre via la technologie sans fil ANT+Sport.

1. Allumez les deux Edge et rapprochez-les à moins de 3 m.
2. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **ANT+Sport**.
3. Sélectionnez **Recevoir des données** sur l'Edge recevant des fichiers.
4. Sélectionnez **Transférer données** sur l'Edge envoyant des fichiers.

# Paramètres

Vous pouvez personnaliser des champs de données, des paramètres cartographiques, la définition d'itinéraires, des profils utilisateur et vélo, des zones d'entraînement, l'écran, les unités, l'enregistrement de données et la configuration sans fil. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres**.

**REMARQUE :** une fois les options sélectionnées ou les valeurs entrées, appuyez sur **Mode** pour quitter.

## Champs de données personnalisés

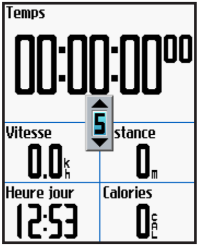
Vous pouvez configurer des champs de données personnalisés pour les pages Edge suivantes :

- Ordinateur de vélo 1
- Ordinateur de vélo 2
- Carte
- Entraînements
- Parcours

Pour obtenir la liste des champs de données disponibles, reportez-vous aux pages 48 à 52.

### Pour définir des champs de données :

1. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Champs de données**.
2. Sélectionnez l'une des pages indiquées.
3. Sélectionnez le nombre de champs de données à afficher sur cette page.




4. Utilisez la molette pour modifier les champs de données. Une fois l'opération terminée, appuyez sur **mode**.
5. Reprenez pour chaque page que vous voulez personnaliser.

## *Champs de données Edge*

Le tableau ci-dessous répertorie tous les champs de données de l'Edge et leurs descriptions.
* Désigne un champ en milles terrestres ou en unités métriques.

| Champ de données | Description | Edge 605 | Edge 705 |
|---|---|---|---|
| Alimentation | Puissance de sortie actuelle en watts ou % FTP. | | • |
| Altitude * | Distance au-dessus/au-dessous du niveau de la mer. | • | • |
| Cadence | Tours de manivelle par minute. | | • |
| Cadence – Moy | Cadence moyenne pour la durée du parcours en cours. | | • |
| Cadence – Circuit | Cadence moyenne pour le circuit en cours. | | • |
| Cadence – Max | Cadence maximale atteinte pendant le parcours en cours. | | • |
| Calories | Nombre de calories brûlées. | • | • |
| Cap | Direction dans laquelle vous vous déplacez. | • | • |
| Circuits | Nombre de circuits effectués. | • | • |

| Champ de données | Description | Edge 605 | Edge 705 |
|---|---|---|---|
| Coucher Soleil | Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS. | • | • |
| Descente totale * | Perte d'altitude totale pour le parcours en cours. | | • |
| Dist – Circuit * | Distance parcourue sur le circuit en cours. | • | • |
| Dist – Pause * | Distance parcourue alors que le chronomètre était défini sur Pause automatique. | • | • |
| Dist. – Dernier circuit * | Distance du dernier circuit parcouru. | • | • |
| Distance * | Distance parcourue sur le parcours en cours. | • | • |
| Distance à destination | Distance jusqu'à la destination. | • | • |
| Distance au suivant pt | Distance jusqu'au virage suivant. | • | • |
| Durée du trajet | Temps estimé jusqu'à la destination. | • | • |
| ETA à destination | Heure d'arrivée à destination estimée. | • | • |

| Champ de données | Description | Edge 605 | Edge 705 |
|---|---|---|---|
| ETA au suivt | Heure d'arrivée au virage suivant estimée. | • | • |
| Fréq. card. | Battements cardiaques par minute (bpm). | | • |
| Fréq. card. – Circuit | Fréquence cardiaque moyenne sur le circuit en cours. | | • |
| Fréquence card. moy. | Fréquence cardiaque moyenne pour le parcours. | | • |
| Heure | Heure du jour en fonction de vos paramètres de temps (format, fuseau horaire et heure d'été). | • | • |
| Lever soleil | Heure du lever du soleil en fonction de votre position GPS. | • | • |
| Montée totale * | Gain d'altitude total pour le parcours en cours. | | • |
| Pente | Calcul de la montée sur la distance. Par exemple, si à chaque mètre que vous gravissez (altitude), vous parcourez 20 m (distance), votre pente est de 5 %. | • | • |
| Plage vitesse | Plage actuelle de vitesse basée sur des paramètres par défaut ou personnalisés : Montée 1 à 4, Plat 1 à 3, Descente, Sprint et Vitesse maximale. | • | • |
| Précision GPS * | Marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 5,7 m. | • | • |
| Puissance – Circuit | Puissance de sortie moyenne sur le circuit en cours. | | • |

| Champ de données | Description | Edge 605 | Edge 705 |
|---|---|---|---|
| Puissance – Moy | Puissance moyenne pour la durée du parcours en cours. | | • |
| Relèvement | Direction de votre destination. | • | • |
| Temps | Temps du chronomètre. | • | • |
| Temps – Circuit | Temps du circuit en cours. | • | • |
| Temps – Circuit moy. | Temps moyen parcouru sur le circuit jusqu'à présent. | • | • |
| Temps – Dern. circuit | Temps restant pour boucler le dernier circuit complet. | • | • |
| Temps – Pause | Temps écoulé alors que le chronomètre était défini sur Pause automatique. | • | • |
| Tps au suivt | Temps estimé jusqu'au prochain changement de direction. | • | • |
| Vit. dern. cir. * | Vitesse moyenne pendant le dernier circuit. | • | • |
| Vitesse – Circuit * | Vitesse moyenne sur le circuit en cours. | • | • |
| Vitesse – Maximum * | Vitesse maximale atteinte pendant le parcours en cours. | • | • |

| Champ de données | Description | Edge 605 | Edge 705 |
|---|---|---|---|
| Vitesse – Moy * | Vitesse moyenne du parcours. | • | • |
| Vitesse * | Vitesse actuelle. | • | • |
| Waypoint destination | Nom du waypoint final de l'itinéraire. | • | • |
| Waypoint suivant | Nom du waypoint suivant de l'itinéraire. | • | • |
| Zone d'alim | Plage de puissance de sortie actuelle (1–7) basée sur des paramètres étalonnés ou personnalisés. | | • |
| Zone de fréq. card. | Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont fonction de votre fréquence cardiaque maximum et de votre profil d'utilisateur. | | • |

## Système

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Système**.

- **Mode GPS** : Normal, GPS éteint (pour une utilisation en intérieur) ou Mode Démo (pour simuler un itinéraire).

**REMARQUE :** lorsque le GPS est désactivé, les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles, sauf si vous utilisez l'Edge 705 avec le GSC 10. A la mise sous tension suivante, l'Edge recherche une nouvelle fois les signaux satellites.

- **Langue du texte** : changez la langue du texte à l'écran. La modification de la langue du texte ne s'applique pas aux données cartographiques et aux données saisies par l'utilisateur.
- **Tonalités** : définissez les touches sonores sur Touche & Mess., Message seult ou Off.
- **Options du Mode Page** : sélectionnez cette option pour afficher la carte par pages lorsque vous appuyez sur **mode**.
- **A propos de Edge** : afficher la version du logiciel, la version du GPS et l'ID de l'appareil.

## Carte

Appuyez sur **Menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Carte**.

**Détail** : réglez le niveau de détail de la carte. La carte se redessine plus lentement lorsque le niveau de détail est élevé.

**Orientation** : changez la perspective de la carte.

- **Nrd haut :** affiche la carte avec le nord en haut de l'écran.
- **Trac hau :** affiche la carte avec votre sens de déplacement en haut.

**Zoom auto** : sélectionnez cette option pour effectuer un zoom automatique sur la carte pour un affichage optimal.

**Verrouillage sur route** : verrouille le pointeur de la carte sur l'affichage de la route la plus proche et compense pour les variations dans la précision du positionnement.

**Nom carte** : sélectionnez les cartes chargées à utiliser.

# Définition d'itinéraires

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Définition d'un itinér.**.

**Calculer des itinéraires pour** : sélectionnez **Voiture/Moto**, **Vélo** ou **Piéton** pour optimiser les itinéraires.

## *Paramètres Voiture/Moto*

**Suivre méthode route** : définissez votre préférence de définition d'itinéraires sur **Averti**, **Temps le plus court** ou **Distance la plus courte**.

**Eviter** : sélectionnez cette option pour éviter les routes sans revêtement, les autoroutes, les routes à péage et les demi-tours.

## *Paramètres Vélo et Piéton*

**Méthode Guide** : définissez votre préférence de définition d'itinéraires sur **Averti**, **Suivre route** ou **Vol d'oiseau**.

**Eviter** : sélectionnez cette option pour éviter les routes sans revêtement.

# Profil et zones

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Profil et zones**.

## *Profils utilisateur et vélo*

Reportez-vous à la page 8.

## *Zones de vitesse*

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Profil et zones** > **Zones de vitesse**.

Votre Edge contient plusieurs zones de vitesse, allant de très basse (Montée 4) à très grande (Vitesse maximale). Les valeurs correspondant à ces zones de vitesse sont

entrées par défaut et ne correspondront pas nécessairement à vos aptitudes personnelles. Après avoir entré les zones de vitesse appropriées, vous pouvez utiliser ces zones pour définir vos alarmes de vitesse ou les utiliser comme objectifs dans des entraînements avancés. Pour en savoir plus sur les alarmes, reportez-vous aux pages 16 à 20. Pour en savoir plus sur les entraînements avancés, reportez-vous aux pages 24 à 28.

### *Fréquence cardiaque et zones d'alimentation (Edge 705)*

Reportez-vous aux pages 34 à 41 (Utilisation des accessoires).

## Ecran

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Ecran**.

**Temporisation rétro-éclairage :** sélectionnez la durée d'activité du rétro-éclairage.

**ASTUCE :** utilisez une durée de rétro-éclairage courte pour économiser la batterie.

**Intensité du rétro-éclairage** : utilisez la molette pour régler l'intensité du rétro-éclairage.

**Mode d'affichage** : sélectionnez **Mode Jour** pour un fond clair. Sélectionnez **Mode Nuit** pour un fond sombre. Sélectionnez **Automatique** pour alterner automatiquement entre les deux arrière-plans selon l'heure.

**Couleur** : sélectionnez une combinaison de couleurs pour les pages de l'Edge.

## Unités et temps

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Unités et temps**.

**Format d'heure** : sélectionnez le format 12 ou 24 heures.

**Fuseau horaire** : sélectionnez votre fuseau horaire ou une ville à proximité.

**Heure d'été** : sélectionnez **Oui**, **Non** ou **Automatique**. L'option Automatique effectue automatiquement le passage à l'heure d'été/hiver en fonction de votre fuseau horaire.

**Distance** et **Altitude** : sélectionnez **Milles terrestres** ou **Système métrique**.

**Fréq. card.** : sélectionnez **Battemt/minute** ou **% FC max** pour votre fréquence cardiaque. Pour plus d'informations sur les données de fréquence cardiaque, reportez-vous aux pages 34 à 37.

**Alimentation** : sélectionnez **Watts** ou **% FTP**. Pour plus d'informations sur les mesureurs de puissance, reportez-vous à la page 41.

## Enregistrement de données

L'enregistrement de données contrôle comment l'Edge enregistre des données détaillées pour vos parcours. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **Enregist. des données**.

**Enregist. intellig.** : prélève des points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque.

**ASTUCE :** pour les longs parcours, remettez le chronomètre à zéro toutes les 12 heures pour ne pas écraser de données d'historique.

**Toutes les secondes** : enregistre des points toutes les secondes. Cela crée l'enregistrement le plus précis possible de votre parcours. Avec l'enregistrement toutes les secondes, l'Edge peut néanmoins enregistrer 4,5 heures maximum de données d'historique.

**ASTUCE :** pour les longs parcours, remettez le chronomètre à zéro toutes les 4 heures pour ne pas écraser de données d'historique.

# ANT+Sport

Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **ANT+Sport**.

## Accessoires

Si vous avez acheté séparément un capteur (avec technologie sans fil ANT+Sport), vous devez le coupler à l'Edge.

### Qu'est-ce que le couplage ?

Le couplage correspond à la connexion des capteurs entre eux, comme votre moniteur de fréquence cardiaque avec l'Edge. Après le premier couplage, l'Edge reconnaît automatiquement le capteur à chaque fois qu'il est activé. Ce processus est automatique lorsque vous allumez l'Edge et prend seulement quelques secondes lorsque les capteurs sont activés et fonctionnent correctement. Une fois couplé, votre Edge ne reçoit plus que les données de votre capteur, même si vous l'approchez d'autres capteurs.

### Pour coupler des accessoires :

1. Eloignez (de 10 m) l'Edge d'autres capteurs lors de la première tentative de couplage à votre capteur. Approchez votre capteur à portée (3 m) de l'Edge.
2. Appuyez sur **menu** > sélectionnez **Paramètres** > **ANT+Sport**.
3. Pour chacun de vos accessoires, sélectionnez **Oui** > **Relancer la recherche**.

**REMARQUE :** pour plus d'informations sur l'utilisation des accessoires, zones et étalonnage, reportez-vous aux pages 34 à 41.

## Recevoir et transférer des données

Reportez-vous à la section Gestion de données, page 44.

# Annexe

## Accessoires en option

Pour plus d'informations sur les accessoires, visitez le site Web http://buy.garmin.com. Vous pouvez également contacter votre revendeur Garmin pour acquérir des accessoires.

## Informations sur les piles

**REMARQUE :** contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

### *Pile du moniteur de fréquence cardiaque*

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.

#### Pour remplacer la pile :

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.




2. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que la flèche sur le couvercle pointe vers **ouverture**.
3. Retirez le cache et remplacez la pile en plaçant le pôle positif vers le haut.

**REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

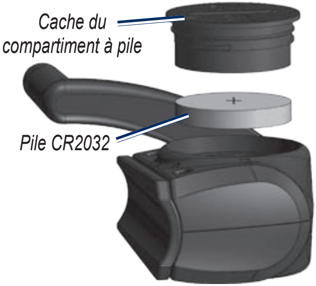
4. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de façon à ce que la flèche sur le cache pointe vers **fermeture**.

## Pile du GSC 10

Le GSC 10 contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.

### Pour remplacer la pile :

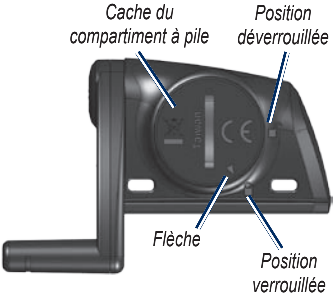
1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile sur le côté du GSC 10.




2. Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (de façon à ce que la flèche pointe sur la position déverrouillée).
3. Retirez le cache et remplacez la pile en plaçant le pôle positif vers le haut.

> **REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

4. Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place (de façon à ce que la flèche pointe sur la position verrouillée).



# Caractéristiques techniques

## Edge

- **Dimensions :** 51,3 mm × 109,2 mm × 25,4 mm
- **Poids :** 105 g
- **Ecran :** 2,2" affichage couleur avec rétro-éclairage
- **Résistance à l'eau :** IPX7
- **Stockage de données :** espace disponible d'environ 500 Mo sur l'Edge (~500 heures d'historique d'entraînements à raison de 1 Mo par heure). 100 waypoints utilisateur. 16 383 points de tracé.
- **Interface informatique :** USB
- **Type de pile :** pile au lithium-ion, intégrée et rechargeable de 1 200 mAh
- **Autonomie de la batterie :** 15 heures, en fonction de l'utilisation
- **Plage de températures de fonctionnement :** -15 °C à 50 °C
- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/ protocole de communications sans fil Dynastream ANT+Sport
- **Antenne :** antenne à plaque interne
- **Récepteur :** récepteur GPS intégré ultra-sensible de marque SiRF

## Support pour vélo

- **Dimensions :** 28,5 mm × 28,5 mm × 15,6 mm
- **Poids :** 8 g

## Moniteur de fréquence cardiaque

- **Dimensions :** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Poids :** 44 g
- **Résistance à l'eau :** 10 m
- **Portée de transmission :** environ 3 m
- **Pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)
- **Durée de vie de la pile :** 3 ans environ (à raison d'une heure par jour)
- **Température de fonctionnement :** -10 °C à 50 °C

**REMARQUE :** par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à la température de votre corps.

- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/ protocole de communications sans fil Dynastream ANT+Sport

La précision peut être compromise par un mauvais contact du capteur, des interférences électriques et la distance entre le récepteur et le transmetteur.

## GSC 10

- **Dimensions :** 5,1 cm × 3 cm × 2,3 cm
- **Poids :** 25 g
- **Résistance à l'eau :** IPX7
- **Portée de transmission :** environ 3 m
- **Pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)
- **Durée de vie de la pile :** 1,4 an environ (à raison d'une heure par jour)

- **Plage de températures de fonctionnement :** -15 °C à 70 °C
- **Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/ protocole de communications sans fil Dynastream ANT+Sport

La précision peut être compromise par des interférences électriques, la distance entre le récepteur et le transmetteur et des températures extrêmes.

Pour obtenir la liste complète des caractéristiques techniques, visitez le site Web www.garmin.com/edge.

## Altimètre barométrique

L'Edge 705 contient un altimètre barométrique pour des données d'altitude et de profil vertical extrêmement précises.

Une fois le chronomètre lancé et le mouvement amorcé, appuyez sur **mode** pour afficher la page de l'altimètre. L'altitude est tracée en vert sur la grille. Si vous utilisez Virtual Partner, votre position actuelle s'affiche sous la forme d'un point noir et celle du Virtual Partner par un point vert. Pour changer le niveau de zoom, appuyez sur les boutons **avant** et **arrière**.

En haut de la page Carte, vos données d'altitude et d'ascension totale s'affichent.

## Dimensions et circonférence des pneus

Les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Pour modifier votre profil de vélo, reportez-vous à la page 8.

| Dimensions des pneus | L (mm) |
|---|---|
| 12 × 1,75 | 935 |
| 14 × 1,5 | 1 020 |
| 14 × 1,75 | 1 055 |
| 16 × 1,5 | 1 185 |
| 16 × 1,75 | 1 195 |
| 18 × 1,5 | 1 340 |
| 18 × 1,75 | 1 350 |
| 20 × 1,75 | 1 515 |
| 20 × 1-3/8 | 1 615 |
| 22 × 1-3/8 | 1 770 |

| Dimensions des pneus | L (mm) |
|---|---|
| 22 × 1-1/2 | 1 785 |
| 24 × 1 | 1 753 |
| 24 × 3/4 tubulaire | 1 785 |
| 24 × 1-1/8 | 1 795 |
| 24 × 1-1/4 | 1 905 |
| 24 × 1,75 | 1 890 |
| 24 × 2,00 | 1 925 |
| 24 × 2,125 | 1 965 |
| 26 × 7/8 | 1 920 |
| 26 × 1(59) | 1 913 |
| 26 × 1(65) | 1 952 |
| 26 × 1,25 | 1 953 |
| 26 × 1-1/8 | 1 970 |
| 26 × 1-3/8 | 2 068 |
| 26 × 1-1/2 | 2 100 |
| 26 × 1,40 | 2 005 |
| 26 × 1,50 | 2 010 |

| Dimensions des pneus | L (mm) |
|---|---|
| 26 × 1,75 | 2 023 |
| 26 × 1,95 | 2 050 |
| 26 × 2 | 2 055 |
| 26 × 2,10 | 2 068 |
| 26 × 2,125 | 2 070 |
| 26 × 2,35 | 2 083 |
| 26 × 3 | 2 170 |
| 27 × 1 | 2 145 |
| 27 × 1-1/8 | 2 155 |
| 27 × 1-1/4 | 2 161 |
| 27 × 1-3/8 | 2 169 |
| 650 × 35A | 2 090 |
| 650 × 38A | 2 125 |
| 650 × 38B | 2 105 |
| 700 × 18C | 2 070 |
| 700 × 19C | 2 080 |
| 700 × 20C | 2 086 |

| Dimensions des pneus | L (mm) |
|---|---|
| 700 × 23C | 2 096 |
| 700 × 25C | 2 105 |
| 700 × 28C | 2 136 |
| 700 × 30C | 2 170 |
| 700 × 32C | 2 155 |
| 700C tubulaire | 2 130 |
| 700 × 35C | 2 168 |
| 700 × 38C | 2 180 |
| 700 × 40C | 2 200 |

## Déclaration de conformité

Par la présente, Garmin déclare que le produit Edge est conforme aux principales exigences et autres clauses pertinentes de la directive européenne 1999/5/EC.

Pour prendre connaissance de l'intégralité de la déclaration de conformité relative à votre produit Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : www.garmin.com/edge.

# Dépannage

| Problème | Solution/Réponse |
|---|---|
| Les boutons ne répondent pas. Comment réinitialiser l'Edge ? | Appuyez simultanément sur les boutons **mode** et **circuit/réinitialisation** pour remettre le logiciel de l'Edge à zéro. Ceci n'efface aucune donnée ou paramètre. |
| Mon Edge n'acquiert aucun signal satellite. | Eloignez l'Edge des garages couverts et des grands bâtiments ou arbres. Restez immobile pendant quelques minutes. |
| La jauge de la batterie semble manquer de précision. | Déchargez, puis chargez complètement la batterie de l'Edge (sans interrompre le cycle de charge). |
| Le moniteur de fréquence cardiaque, GSC 10, ou un mesureur de puissance ne peut pas être couplé avec l'Edge. | Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT pendant le couplage.<br>Approchez l'Edge à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque pendant le couplage.<br>Si le problème persiste, remplacez la pile. |
| La sangle du moniteur de fréquence cardiaque est trop grande. | Une sangle élastique plus petite est vendue séparément. Visitez le site Web http://buy.garmin.com. |
| Comment puis-je savoir que mon Edge est en mode de stockage USB grande capacité ? | Lorsque votre Edge est en mode de stockage USB grande capacité, un symbole présentant un Edge connecté à un ordinateur s'affiche. De plus, deux nouveaux lecteurs amovibles dans Poste de travail sous Windows et volumes installés sur les ordinateurs Mac doivent apparaître. |
| Les nouveaux lecteurs amovibles n'apparaissent pas dans ma liste de lecteurs. | Si plusieurs lecteurs réseau sont mappés sur votre ordinateur, Windows peut rencontrer des problèmes lors de l'attribution d'une lettre aux lecteurs correspondant à votre appareil Garmin. Consultez le fichier d'aide de votre système d'exploitation pour savoir comment mapper/attribuer des lettres de lecteurs. |

| Problème | Solution/Réponse |
| --- | --- |
| Les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou manquent de fiabilité. | Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps.<br>Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes. Si le problème persiste, continuez avec les suggestions suivantes :<br>Humidifiez à nouveau les capteurs. Utilisez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode. Nettoyez les capteurs. Les traces de saleté et de sueur sur les capteurs peuvent causer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque.<br>Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque. Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible.<br>Placez le moniteur de fréquence cardiaque sur votre dos plutôt que sur votre poitrine.<br>Des champs électromagnétiques puissants et certains capteurs sans fil de 2,4 GHz peuvent causer des interférences dans votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférence, on retrouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local. Après que vous vous soyez éloigné de la source d'interférences, la fréquence cardiaque devrait revenir à la normale. |

# Index

## R



## S



## T



## U



## V



## W



## Z

**Cette version française du manuel Edge 605/705, dont l'original est rédigé en anglais (Réf. Garmin 190-00813-00, révision B), est fournie pour référence. Si nécessaire, consultez la dernière version du manuel anglais pour obtenir des informations sur le fonctionnement et l'utilisation du Edge 605/705.**

**Pour prendre connaissance des informations produit et des accessoires les plus récents, visitez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com.**



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9RB, Royaume-Uni

Garmin Corporation
N° 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Numéro de référence 190-00813-30 Rév. A